

РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ДО РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ (АСПП)

Постановка проблеми. Проблема розвитку компетенції у студентів в процесі підготовки спеціалістів до фахової діяльності є актуальною на сучасному етапі. Саме в професійній свідомості знаходяться основні протиріччя між існуючою практикою підготовки фахівця і його майбутньою професійною діяльністю. Зараз навчання у вищих навчальних закладах зорієнтовано на формування у студентів науково-предметних знань через вербальну передачу інформації, багато уваги приділяється змісту професійної діяльності і реальним практичним відносинам студента з суб'єктами майбутньої фахової діяльності. Феномен рефлексії, як процес, що спрямований на аналіз, розуміння, усвідомлення себе, своїх почуттів, станів, відношень з іншими і до інших, є вагомим у фаховій реалізації майбутнього спеціаліста. Розвиток здатності майбутніх психологів до рефлексії викликає якісні зміни у структурі самосвідомості особистості, переструктурування та розширення її когнітивних компонентів, позитивні зрушення у сфері самоствалення фахівців, а також вдосконалення їх саморегуляції. Здатність до рефлексії реалізується через здібність до відчуження від ситуації, здатність бачити себе зі сторони, перетворити себе на об'єкт дослідження.

Мета статті: з'ясувати можливості активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) у розвитку здатності до рефлексії як професійно необхідної передумови становлення фахівця у галузі практичної психології.

Виклад основного матеріалу. Рефлексія – це теоретичне пізнання світу, «мислення про мислення», яке розглядає саме себе в якості об'єкта, відкриває можливості оволодіти знаннями. Рефлексія є необхідною передумовою здійснення психологом самоаналізу власної проблематики, що передбачає, зокрема, осмислення власного життєвого досвіду. Якщо звернутися до вітчизняних психологічних досліджень, то найбільш представленими є три аспекти вивчення рефлексії: рефлексія як теоретичне мислення, рефлексія як здатність оптимально взаємодіяти у процесі спілкування, рефлексія як самопізнання та самоусвідомлення особистості. Термін «рефлексія» визначається у психології як процес осмислення людиною передумов і закономірностей власної діяльності та способів існування, як усвідомлення та прийняття процесу спілкування, як процес самопізнання суб'єктом власних психічних станів, роздуми над власними думками та психічними станами [1] та механізм взаєморозуміння [5]. Рефлексія має спрямування уваги на діяльність власної душі і передбачає наявність вікової зрілості, психологічного здоров'я суб'єкта та індивідуальної схильності до розмірковувань. У філософії рефлексія – це процес розмірковувань відносно змісту власних думок, як специфічний внутрішній досвід, що пов'язується зі свідомим підходом людини до самопізнання, самоаналізу власних станів. У психологічних дослідженнях зазначається, що рефлексія відбувається через побудову припущень відносно внутрішніх станів інших людей. Можна розрізнити рефлексію життєво-побутового спрямування і глибинно-пізнавальну. Як відомо, досвід, який отримав суб'єкт в ранній період розвитку (на едіповій стадії) витісняється зі свідомості. Витіснення породжують розходження між тим, що насправді суб'єкт відчуває, думає, і тим, що він «повинен» думати, відчувати, що ускладнює у подальшому саморефлексію. Формується об'єктність по відношенню до себе. Глибинна рефлексія спрямована на подолання об'єктності у собі, повернення власної самості [8].

Проблема формування професійної рефлексії у майбутніх фахівців є важливою і досить складною. Багато науковців займалися нею, серед них О. С. Анісімов, Б. З. Вульф, В. В. Давидов, А. З. Зак, С. Ю. Степанов, І. І. Семенов, Н. І. Пов'якель, Т. С. Яценко та інші. Вони вважають, що розвиток рефлексії у студентів допомагає сформувати у них здібність до проектування, прогнозування та програмування своєї майбутньої професійної діяльності.

Професійна рефлексія фахівців забезпечує усвідомлення не тільки об'єктних відносин, але й що і як вони роблять або зможуть робити. Так Л. М. Пермінова вважає, що самоідентифікація, що базується на рефлексії, допомагає студенту реально оцінити себе, співставити свої можливості з можливостями інших людей [4]. Т. В. Разіна вказує на те, що на сьогодні існує ряд методів навчання, розвитку рефлексії:

створення на робочому місці рефлексивного оточення (С. Ю. Степанов), використання різного роду ігор, що об'єднані в учбові сесії (О. С. Анісімов), культування механізмів особистісної і інтелектуальної рефлексії в ситуації лабораторного експерименту, шляхом рішення нестандартних, творчих задач (І. І. Семенов). На думку І. В. Вачкова, розвиток рефлексії може відбуватися при комунікаціях, в сумісній діяльності, при проведенні психологічних тренінгів, при колективному рішенні задач [6].

Механізм розвитку творчої індивідуальності особистості В. І. Слободчиков розуміє в наступному: організується формуюче оточення, проводиться робота по формуванню операційно технологічного фонду, накопичення методичних розробок, використання діагностичних методик, дидактичних матеріалів, наочності, зважаючи на індивідуальні особливості студентів, відбувається допомога та корекція дій студентів під час реалізації ними індивідуальної програми діяльності. Він вказує на цілеспрямоване включення студентів в процес спілкування, сумісну роботу з творчими фахівцями, розширення цікавого досвіду професійної діяльності, коли відбувається «творче зараження», виникає бажати творити самому. Разом з Є. І. Ісаєвим вони виділяють три рівня переходу професійної свідомості в самосвідомість майбутнього спеціаліста: об'єктивний, задачний, проблемний.

За результатами досліджень Н. І. Пов'якель [3], професійна рефлексія кваліфікованого фахівця у галузі практичної психології відрізняється різноспрямованістю, багаторівневістю. Ступінь сформованості рефлексії, взаємозалежність і гнучкість рефлексивних процесів забезпечують рівень самоорганізації професійного мислення. Професійне мислення фахівця, його особисте зростання залежать і від сформованості здатності до вміння рефлексувати. Рефлексивність, соціально-перцептивні здібності, високу емпатію, інтелектуальність, гнучкість в поведінці, психічне здоров'я науковці відносять до ряду професійно значимих якостей, що обумовлюють ефективну професійну діяльність психолога. Рефлексивно-перцептивні вміння психолога містять наступні компоненти: пізнати особисті індивідуально-психологічні особливості (перетворити себе на об'єкт дослідження), оцінити свій психічний стан, а також здійснити різнопланове сприйняття та адекватне пізнання особистості суб'єкта. Як і будь-які вміння, вони засновані на системі відповідних знань, закономірностей та механізмів міжособистісного пізнання та рефлексії.

Б. З. Вульф [2] дає наступне визначення професійної рефлексії: "Професійна рефлексія – співвідношення себе, можливостей свого "Я" з тим, чого вимагає обрана професія, в тому числі з уявленнями, що про неї існують". Кожний з видів професійної діяльності пред'являє до її суб'єкта певні вимоги, тому вибудовується певна діяльнісно обумовлена структура особистості фахівця. Рефлексивно-перцептивні вміння психолога утворюють органічний комплекс: пізнати особисті індивідуально-психологічні особливості, оцінити свій психічний стан, а також здійснити різностороннє сприйняття та адекватне пізнання особистості суб'єкта. Як і любі вміння взагалі, вони засновані на системі відповідних знань (закономірностей та механізмів міжособистісного пізнання та рефлексії, певних навиків).

Розвиток можливостей розуміти себе у професійній підготовці психологів-практиків пов'язаний з умінням перетворювати себе на об'єкт дослідження, на фоні розвинутої здатності до глибинної рефлексії інфантильних витоків особистісної проблематики, з вмінням ретроспективного аналізу власного життя і можливістю об'єктивувати "запрограмованість" власної психіки [7]. В підготовці психологів-практиків переважно притаманна слабкість взаємозв'язку психологічного пізнання і самопізнання. Пояснюється це тим, що традиційна (академічна) психологія, на яку орієнтована освіта психологів, може забезпечити лише стандартними знаннями, а психологу-практику потрібні рефлексивні знання, бо саме вони дають змогу розвивати свій соціально-перцептивний потенціал, оволодівати навичками самоаналізу і аналізу цілісної ситуації спілкування. На нашу думку, саме орієнтація підготовки майбутніх психологів на академічну психологію пояснює той факт, що сьогодні практичні психологи недостатньо володіють здібностями працювати в непередбачуваній ситуації, в умовах вільної спонтанної поведінки суб'єкта, адекватно сприймати поточний матеріал у ситуації "тут і тепер".

На нашу думку, саме рефлексивно-перцептивні вміння, що притаманні професіоналу, рефлексивність розвиваються під час тренінгових занять в групах активного соціально-психологічного пізнання (АСПП). Активне соціально-психологічне навчання (АСПП) – метод, розроблений академіком АПН України, професором Т. С. Яценко – це такий метод підготовки практичних психологів, який дозволяє навчити майбутнього фахівця цілісно досліджувати психічну реальність суб'єкта, співставляти суперечливі тенденції між свідомою та несвідомою сферами психіки, розвиває вміння рефлексувати. Цей

метод зорієнтований на глибинно-психологічне пізнання каузальних передумов особистісних проблем суб'єкта та їх корекцію. Груповий процес під час активного соціально-психологічного пізнання вирізняється здобуттям його учасниками рефлексивних знань на основі матеріалу кожного впродовж усіх занять. Результатом психокорекційної практики за методом АСПП є рефлексивні знання, що отримуються в ситуації "тут і тепер", які сприяють розумінню індивідуальної неповторності особистісної проблеми суб'єкта, її глибинно-психологічних передумов та розвитку соціально-перцептивного інтелекту. Рефлексивні знання мають досвідний характер, вони зумовлюють зміну установок людини, переорієнтацію цінностей "Я" [8].

Ми вважаємо, що групова психокорекція відрізняється від індивідуальної наявністю групового ефекту, що забезпечується розвитком у групі стосунків, які проходять певні стадії інтеграції. Групова динаміка каталізує психокорекційний процес, сприяючи реалізації принципу багаторівневості, пов'язаного з дозуванням діагностичних та психокорекційних впливів. Поступальний розвиток зумовлений відповідним характером психокорекції і навпаки. Корекція – це психологічний вплив на ті чи ті структури психіки з метою повноцінного розвитку і функціонування особистості. Психокорекція в групі полегшується тим, що створюється атмосфера психологічної підтримки, захищеності, психологічної безпеки. Групова інтеграція дає змогу вийти на глибші рівні позитивної дезінтеграції особистісної структури суб'єкта. Груповий ефект виявляється у феномені наслідування, коли саморозкриття одних членів групи ініціює саморозкриття інших. Один із головних результатів групової психокорекційної роботи полягає, на наш погляд, у тому, що учасники групи, розвиваючи вміння аналізувати груповий матеріал, отримують змогу навчатися не тільки на власному досвіді, а й на досвіді інших. Це означає, що починають діяти не лише механізми наслідування, а й ідентифікація, катарсис, які сприяють робочій атмосфері. Завдяки інтеграції в учасників навчання знижується відчуття тривоги, напруженості, психологічної загрози з боку присутніх, зменшуються прояви ситуативних захистів. Таким чином відкривається можливість для дослідження базових форм захисної системи суб'єкта [8].

Групова динаміка об'єктивується у психомалюнках на тему «Група сьогодні», які учасники психокорекційної групи виконують щодня. У психомалюнках зазнають рефлексії і втілюються в художньо-образній формі всі динамічні аспекти розвитку групи. Зміст малюнків становить психокорекційну цінність і дає змогу контролювати групові й індивідуально-особистісні зміни, сприяючи якнайшвидшому виявленню особистісної проблеми суб'єкта [7]. Щоденне виконання малюнків на теми «Наша група», «Я сьогодні», «Я в групі» може бути використане для контролю як за груповим процесом, так і за особистісними змінами учасників навчання. Щоденні малюнки відображають результативність навчання і ті емоційні навантаження, які зазнають учасники АСПП. Малюнки на теми «Результати, яких я досяг в групі», «Що дала група мені, а я – групі», «Розвиток групи й мій особисто», «На що я сподівався і що отримав в групі», «Я до і після навчання» та інші дають цікавий матеріал і після закінчення повного курсу групової психокорекції (впродовж 10-12 днів, працюючи по 8 годин на добу).

Головними механізмами процесу групової психокорекції є позитивна дезінтеграція і вторинна інтеграція на більш високому рівні розвитку психіки. Якщо в груповій динаміці активного соціально-психологічного пізнання головна увага керівника зосереджена переважно на інтеграції групи, то в індивідуально-особистісній – на процесі позитивної дезінтеграції, що закономірно веде до інтеграції психіки на більш високому рівні розвитку. За своєю силою й часовими параметрами процеси дезінтеграції й інтеграції в груповому і індивідуально-особистісному планах повинні мати зворотній взаємозв'язок. При цьому інтеграція групи в якийсь проміжок часу може випереджати особистісну дезінтеграцію.

Дуже важливо, щоб у перші дні роботи групи, коли відбувається процес «розморожування», керівник не заохочував надмірну відвертість щодо інтимних сторін життя протагоніста. Психодіагностичні прогнози ведучого групи АСПП мають народжуватися у процесі аналізу поведінкового матеріалу членів групи, який логічно впорядковується та ґрунтується на глибинно-психологічних цінностях несвідомого.

В перший день роботи групи активного соціально-психологічного пізнання керівник проводить інструктаж. Пропонує називати один одного на ім'я та на «ти», звертаючи увагу на небажаність моральних і соціальних оцінок. Критика у процесі групової психокорекції неприпустима, але можлива близька до неї зворотна форма зв'язку – конфронтація. Йти на конфронтацію з іншим членом групи означає відверто сказати щось важливе для його особистісного самопізнання, хоча, можливо, й не зовсім приємне. Вміння тактовно висловлювати думки і почуття, навіть неприємні – це корисна практика набуття

комунікативних навичок. Найважливішою запорукою успішного навчання в психокорекційній групі є відвертість в ситуації «тут і тепер». Бажано, щоб учасники навчання висловлювати свої почуття, не переживаючи, яке вони справлятимуть враження. Поведінка членів групи має бути щирою. Неприпустима категоризація вражень за полярними ознаками «добре – погано». У процесі занять важливо навчитися дивитись один на одного й самих себе ніби з боку, набути об'єктивного погляду на ті психологічні якості, які насправді є в нас, а які – в іншого, без поділу їх на «погані» й «хороші». Пізнання глибинно-психологічної сутності людини – першочергове завдання групи АСПП.

Дуже важливим в роботі групи є зворотній зв'язок, завдяки йому (на емоційно-чуттєвому рівні) кожний член групи отримує змогу оцінити свої якості й потенційні можливості в спілкуванні. Потім шляхом аналізу, переробки отриманої в групі інформації важливо дійти до висновку, на які якості у процесі спілкування бажано спиратися, щоб вони були базисними, а які потрібно намагатися в собі нівелювати. Прийняття в собі того, що є, відкриває можливість для розуміння і коригування себе в ситуації спілкування. Також важливим принципом є сприйняття іншого таким, яким він є, відсутність чорно-білих категорій. Спочатку взаємне сприйняття для окремих членів групи може бути нелегким. Причому що активніше висловлюватимуться члени групи, то краще для процесу навчання.

Вже в перший день роботи групи, під час знайомства, членами навчання для презентації себе можуть бути використані різні вправи, як вербальні (словесні), так і невербальні (такі, в яких для передачі змісту використовуються контакт, дотик, жест, міміка тощо), а також психомалюнки на різні теми: «Автопортрет», «Презентація мого «Я», «Я – реальний, Я – ідеальний» та інші. Так психомалюнок на тему «Автопортрет» може бути використаний для вивчення особливостей самосвідомості, самовідношення та самооцінки особистості, що презентує себе. Вербальний спосіб знайомства на початкових етапах буває досить складним. Окремі члени групи взагалі не відчувають у себе спроможностей на щире, відкрите поведінку. Тут на допомогу приходять психомалюнок, здатний глибинно виражати психологічний зміст, адекватний психіці суб'єкта, й одночасно забезпечувати його захищеність. Психомалюнок захищає суб'єкта від «ризикованої» для нього інтерпретації членами групи психологічного змісту. Малюнок завжди дає можливість поглибити пізнання не лише того, хто малював, а й тих, хто інтерпретує. Також під час презентації себе в групі може бути використана арт-терапевтична методика «Психологічний щит». Згідно інструкції до виконання методики члени групи зображують себе за допомогою художнього засобу в намальованому колі. Це дає можливість усвідомити образ свого «Я», допомагає зрозуміти іншим Вашу особистість, познайомитися один з одним. В цей час студенти вчаться спілкуватися з новими сторонами свого внутрішнього світу, а також пізнають внутрішній світ інших людей. Привертає увагу і вправа «Асоціації». Члени групи по черзі розповідають з чим, або з ким в них асоціюється кожний із членів групи, включаючи і керівника. Під час виконання цієї вправи у учасників групового процесу є можливість подивитися на себе якби зі сторони, очима іншої людини. Дуже важливим є зворотній зв'язок від учасників після виконання цієї вправи. Учасники говорять про свої почуття, свій емоційний стан після отримання певної інформації (іноді нової, неочікуваної) від членів групи. Зворотній зв'язок від членів групи може допомогти протагоністові заглянути в себе, зрозуміти сенс проблеми, що була в центрі уваги, збагнути сутність своєї поведінки, характер стосунків з оточенням. При цьому учасники навчання засвоюють принцип дзеркального відображення іншої людини, її прихованих неусвідомлених мотивів [8].

Існує і так звана «мовчазна» рефлексія. Людина, що присутня на заняттях, навчається, їй важливо знайти нові почуття і стани, зафіксувати їх в собі, усвідомити, а іноді зовсім не обов'язково повідомляти про це всій групі.

Наступна стадія розвитку групи – робоча стадія, вона триває 6-7 днів. Це основна частина роботи групи, пов'язана зі значними навантаженнями (на когнітивному рівні). Під час цієї стадії роботи групи АСПП керівником використовується метод аналізу комплексу тематичних психомалюнків. Методика цілісного аналізу комплексу психомалюнків, що сформувалася в рамках методу АСПП, має сильний психодіагностичний ефект, що конкурує з груповим психокорекційним. Під час аналізу можна не тільки спостерігати як рефлексує протагоніст, але і як емоційно включаються в процес інші члени групи. У групі може відчутися зараження певною емоцією або станом. Спрацьовує груповий ефект. Він проявляється у феномені наслідування, що має позитивну функцію актуалізації саморозкриття учасників групи. Групові

переноси «включають» почуття, рефлексія стає самостійним терапевтичним засобом, що дозволяє інтегрувати інсайт, змінювати самосвідомість майбутніх практичних психологів.

Вдома учасники групи АСПП пишуть рефлексивні щоденники після кожного дня проведеного в групі. Цей вид діяльності сприяє пробудженню креативності, дає свободу самосвідомості особистості.

Рефлексія в групах АСПП робить процес навчання особливо цікавим, підвищує мотивацію процесу навчання, формує відношення психолога до себе і до інших людей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Рефлексію можна вважати механізмом, який сприяє розвитку особистості, покращує майстерність суб'єкта, майбутнього фахівця у галузі міжособистісних стосунків, пізнання власного внутрішнього світу. Рефлексивність передбачає розвиток здатності прогнозування, яка відповідає створенню рефлексивного мислення загалом, змінює ціннісні орієнтації суб'єкта та сприяє психологічному оздоровленню особистості.

У контексті практичної психології ми говоримо про розвиток рефлексивних знань і вмій майбутніх фахівців, що здобуваються у психокорекційних групах за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП). Розвиток професійної рефлексії майбутнього практичного психолога сприяє швидкому й ефективному виявленню глибинно-психологічних витоків особистісних проблем суб'єкта, отже сприяє особистісній відкоригованості. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у з'ясуванні особливостей динаміки рефлексії у психокорекційних групах за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП).

Резюме. Стаття посвячена проблеме формирования профессиональной рефлексии у будущих практических психологов. Подготовка будущих специалистов должна включать в себя обучение анализу глубинно-психологических факторов, которые определяют специфику отношения субъекта к окружающим людям. Рефлексивное познание своей личностной проблематики будущим практическим психологом в процессе АСПП способствует его профессиональному становлению, повышает уровень его социально-перцептивной компетентности.

Summary. The article is devoted to the problem of forming the professional reflection of future Practical psychologists. Preparation of future specialists must include for itself the studies of analysis of deep-psychological factors which determine the the specification of the relation of subject to surroundings. The reflexive cognition of the personality ranges problems in the process of ASPC promotes a future practical psychologist to the professional becoming, highers the level of his social-perceptual competence.

Література:

1. Большой психологический словарь // Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко, – СПб. : Прайм. – ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
2. Вульф В. З. Педагогика рефлексии. Взгляд на профессиональную подготовку учителя / В. З. Вульф, В. Н. Харькин. – М.: Магистр, 1999. – 112 с.
3. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика // Практ. псих. та соц. робота. – 1998. – № 6-7. – С. 3-6.
4. Слободчиков В. И. Выявление и категориальный анализ нормативной структуры индивидуальной деятельности // Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С. 3-18.
5. Словарь практического психолога. Сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – С. 568-569.
6. Степанов С. Ю., Семенов И. И. Психология рефлексии: проблемы, исследования // Вопросы психологии. – 1985. – №3. – С. 31-40.
7. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Навч. посіб. – К.: Вища школа, 2004. – 676 с.
8. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: Феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища школа, 2006. – 382 с.

ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ КУЛЬТУРИ СУБ'ЄКТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗАСАДАХ САМОПІЗНАННЯ ТА ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Фактори, що впливають на розвиток особистості, зумовлені характером взаємодії внутрішніх спонукальних мотивів із виявами зовнішнього світу й певною мірою відображають природний, соціальний та духовний аспекти життя суб'єкту освітнього середовища.

Саме духовність визначає концептуальні принципи, що сприяють моральному розвитку особистості та дозволяють з'ясувати причини, які послаблюють ефект виховного впливу, а також забезпечують реалізацію форм і методів у системі самовиховання.

Надзвичайно виразною постає проблема сучасного освітнього середовища, яка полягає у диспропорції виховних і навчальних технологій, впроваджуваних у навчально-виховному процесі, вирішення якої є актуальним завданням на рівні соціально-значущого запиту – формування розумно мислячого суб'єкту, здатного втілювати ідею гуманізму у поліфункціональних педагогічних комунікаціях. Досягнення такої мети стає можливим, на наш погляд, завдячуючи широкомасштабному впровадженню в педагогічну практику системи самопізнання і професійно-особистісного самовдосконалення, адаптованої до умов сучасного освітнього середовища. Носієм ідеї самопізнання за переконанням та обов'язком, повинен і може стати педагог, спрямований до особистісного, професійного, комунікативного самовдосконалення.

Багатотомовий науковий пошук спонукає людство замислитися над ідеєю самопізнання та самовдосконалення і втілення її у практику повсякденних дій. Відомо, що сократівський метод виховання ґрунтувався на самопізнанні, тобто передбачав глибокий аналіз власних вчинків із подальшими висновками для формування внутрішньої культури та культури взаємин з оточенням.

В контексті розгляду проблеми вагомими є такі аргументи вчених: «В теорії самовиховання, – акцентують М. Євтух, В. Галузинський, – заслуговує на увагу взаємозв'язок та взаємодоповнення таких прийомів як самоутримування від проявів негативного та самопримушування себе до позитивного у поведінці, чітко означення того, що є добрим і що є злим» [2, 137-138].

Виявити свою справжню сутність перед самим собою й оточенням – це особливий вид мистецтва, ім'я якому – самопізнання та самовдосконалення. Такі рішучі дії потребують від суб'єкту педагогічної діяльності насамперед об'єктивізації самооцінки бажань та емоцій, слів і дій, поривань і думок, примноження своїх позитивних якостей, а також трансформування виражених і прихованих вад у чесноти.

Самопізнання та самовдосконалення як невід'ємні складові єдиного неперервного процесу, по суті, є тими рушійними силами, які формують загальнолюдські норми моралі, становлять духовну основу суспільства і визначають рівень комунікативної культури. Реалізація такого процесу може бути успішною внаслідок виконання певних умов, зокрема сформованості свідомого прагнення до досконалості, терпіння в подоланні перешкод на шляху пізнання себе, виваженого ставлення до будь-яких подій, що відбуваються в житті, і поваги до всіх, із ким у повсякденні налагоджуються взаємозв'язки. Скинувши ланцюги страху, люті, духовних лінощів, загальної агресії, підкреслює Е. Пінковська, – ми очистимо себе, свою свідомість. Ми станемо здатними прийняти нове світорозуміння прийдешньої доби. Отже, пізнаємо себе. Очистимо себе [4].

Зрозуміти сутність самопізнання та самовдосконалення – це насамперед взяти на себе повну відповідальність за все, що робиш, кажеш і думаєш, усвідомлено формувати стійке прагнення до пізнання свого індивідуального ресурсу сил й неухильно втілювати в життя принципи для досягнення створеного ідеалу [3].

Самопізнання потребує тривалих вольових зусиль, уміння керувати своїми бажаннями, емоціями й почуттями, досягати поставленої мети, не втрачати оптимізму через невдачі. Тому формування дисциплінованості, відповідальності, неухильності дають змогу долати труднощі, загартовують волю, виробляють здатність доводити розпочату справу до кінця. Важливим компонентом самопізнання та професійно-особистісного самовдосконалення є ментальна працездатність, уміння проаналізувати кожен